

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ

У статті представлені результати експертного оцінювання стрес-факторів професійної діяльності рятувальників та самооцінки рятувальниками негативних психічних станів, що впливають на психіку фахівця в екстремальних умовах життєдіяльності. За результатами дослідження автором розроблено та запропоновано до використання комплексну програму формування стресостійкості рятувальників ДСНС України, структуру і короткий зміст програми, наведено у тексті.

Ключові слова: стресостійкість, формування стресостійкості, рятувальники, самооцінка, експертна оцінка, Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС).

В статье представлены результаты экспертного оценивания стресс-факторов профессиональной деятельности спасателей и самооценки спасателями негативных психических состояний, влияющих на психику специалиста в экстремальных условиях жизнедеятельности. По результатам исследования автором разработана и предложена к использованию комплексная программа формирования стрессоустойчивости спасателей ГСЧС Украины, структура и краткое содержание программы приведены в тексте.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, формирование стрессоустойчивости, спасатели, самооценка, экспертная оценка, Государственная служба Украины по чрезвычайным ситуациям (ГСЧС).

Постановка проблеми. Формування психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах діяльності знаходиться у сфері різних наук і насамперед у психології діяльності в особливих умовах. Зазначена проблема виступає, як пріоритетна для розуміння психологічних механізмів ефективності й надійності професійної діяльності.

Аналіз діяльності підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) вказує на те, що рятувальники постійно пов'язані з дією негативних чинників травматичного стресу в процесі напруженої праці. У більшості випадків стрес-чинники професійного середовища рятувальників спричиняють ускладнення у професійній діяльності фахівців, через хронічні психічні перевантаження, небезпеки й часте виникнення непередбачених надзвичайних ситуацій, високий ступінь відповідальності за якісне виконання поставлених завдань, реальні загрози для власного життя та здоров'я, тривале емоційне напруження тощо.

Виходячи із зазначеного, слід констатувати, що діяльність в екстремальних умовах потребує системної комплексної підготовки фахівців, яка має бути цілеспрямованою власне на формування тих патерн психологічної стійкості до професійного стресу, які найбільш вірогідно можуть виникати в реальних умовах життєдіяльності рятувальників [4].

Однією із ефективних форм реалізації таких завдань, на наше переконання, є розроблення тренінгових програм формування стресостійкості фахівців.

Враховуючи зазначене, **метою** статті є розроблення психологічних засобів з формування стресостійкості фахівців рятувальних підрозділів ДСНС України в надзвичайних ситуаціях (НС).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реакції на психотравмуючі фактори професійного середовища у фахівців екстремальних професій нерідко залишають після себе посттравматичну астеною, що може виявлятися у підвищеній стомлюваності, слабкості, емоційній виснаженості, помітному зниженні працездатності фахівця надмірної тривожності тощо. Такі розлади можуть викликати фрустраційну напруженість і дезадаптивні форми поведінки, які виявляються в наростанні міжособистісних конфліктів або обмеженості сфери контактів, аж до аутизації, раніше не властивому невиконанні службових обов'язків, грубих помилок в роботі та порушень дисципліни [2; 4].

Аналіз наукових праць вітчизняних вчених (Корольчук В.М., Корольчука М.С., Лефтерова В.О., Максименка С.Д., Миронця С.М., Перелигіної Л.А., Потапчука Є.М., Садкового В.П., Сафіна О.Д., Тімченка О.В., Швалба А.Ю. та ін.) дозволяє стверджувати, що за останні роки питанню діяльності фахівців екстремальних професій, зокрема рятувальників, приділялось досить значна увага, що сприяло виведенню питань їх

психологічного забезпечення діяльності на новий, більш високий рівень [4].

Водночас, слід відзначити, що більшість, як вітчизняних так і зарубіжних публікацій в області стресу присвячені переважно розв'язанню теоретичних та дослідницьких проблем стресу. Водночас проблемі формування стресостійкості фахівців шляхом формування тренінгових програм були присвячені лише окремі праці О.С. Колесніченка, Я.О. Овсяннікової, Н.В. Оніщенко, С.Ю. Лебедевої, В.М. Корольчук, В.О. Лефтерова та ін. Аналіз показує, що праці цих вчених були опубліковані, або за ними були захищені дисертаційні роботи лише за останні п'ять років, що свідчить про поживлення інтересу вітчизняних вчених до проблем формування професійних якостей фахівців, зокрема і проблеми стресостійкості через застосування інтегративних комплексних програм, у тому числі і включення до них цільових тренінгів.

Таким чином, психологічні знання в галузі стресових впливів і формування стійкості до них у фахівців екстремальних професій, набувають нового актуального значення.

Виклад основного матеріалу. Сила групового впливу була помічена дуже давно і широко використовується на даний час. Саме група, соціум виступає як найважливіший чинник соціалізації і розвитку людини. Історичний досвід свідчить, що в кризових ситуаціях, в періоди різних природних і соціальних потрясінь люди здатні об'єднатися в групи різної форми і якості. Результатом цієї, іноді вимушеної груповій інтеграції, майже завжди є об'єднання людей і якісна зміна характеру суспільних відносин [2].

У ХХ столітті тренінг починають активно використовувати в професійній освіті (як форму навчання), а також в практичній психології (як методику розвитку і психокорекції людини, малих соціальних груп). Слід зазначити, що, починаючи з тридцятих років ХХ століття, груповий рух в психотерапії і практичній психології став набувати такий розмах, що не звертати на цей факт уваги академічна наука не могла. Метод психологічної допомоги людям, який реалізується через малу групу (терапевтичну або корегувальну), виявився надзвичайно ефективний і тому набув статус одного з найпопулярніших.

Сучасне розуміння тренінгових програм включає багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що змушує шукати його витoki в різноманітних напрямках клінічної психотерапії в групах. Більшість шкіл групової психотерапії і тренінгів виникла в руслі основних напрямів світової психологічної науки – психоаналізу, біхевіоризму, гештальтпсихології, гуманістичної психології – або в результаті незвичайного поєднання різних теоретичних підходів.

Цілі тренінгу переважно пов'язані з перетворенням "конструктивного і достатнього" в більш "конструктивне і краще", з відкриттям нового в собі і зовні, з усвідомленням і вживанням в практичній діяльності нових способів і поведінкових моделей. Вони ґрунтуються на мотивації особистого і професійного прогресу, виходячи за рамки окремої особи (тренінг може бути направлений на безпосередню зміну характеристик діяльності групи професіоналів і організації в цілому). Цілі психотерапії переважно пов'язані з лікуванням, тобто перетворенням "деструктивного і недостатнього" в "конструктивне і достатнє" не пов'язаним безпосередньо з підвищенням ефективності професійної діяльності, замкнутий на особистості, одержуючи психотерапевтичне лікування. У статті ми розглядаємо тренінг у контексті особистісно-професійного зростання і навчання працівників чергово-диспетчерської служби екстреного виклику ДСНС України. У зв'язку з цим, під психологічним тренінгом ми будемо розуміти метод практичної психології для роботи із здоровими людьми з метою розв'язання задач з розвитку і вдосконалення якостей, необхідних для поліпшення їхньої професійної діяльності і в цілому особистісної самореалізації.

Професійно-орієнтовані тренінги є системою цілеспрямованих тренувань і вправ, що дозволяють ефективно розвивати професійно значущі якості особи фахівця. Ці тренінги припускають також оволодіння людиною системою відповідних психологічних прийомів, що підвищують ефективність його професійної діяльності.

Професійна діяльність рятувальника, виконання ним трудових задач і адаптація до умов праці забезпечується сукупністю функціональних систем організму і психіки.

Дія робочого навантаження супроводжується зусиллями людини, направленими на реалізацію задач діяльності. Ці зусилля виявляються в процесах підвищення рівня активності, в мобілізації різних фізіологічних систем і психічних якостей людини [4].

Залежно від інтенсивності емоційного навантаження, складності і відповідальності виконуваних завдань, екстремальності умов їх виконання і індивідуальних особливостей людини-диспетчера (його підготовленості, досвіду, професійних здібностей та ін.) реакція його організму і психіки в процесі діяльності може виявлятися у вигляді функціональної напруги або функціональної напруженості, а також у формі стійких функціональних порушень і розладів (перевтома, психологічний стрес та ін.).

При надмірних фізичних та емоційних навантаженнях в процесі професійної діяльності у рятувальників виникає функціональна напруженість - надмірна, неадекватна реакція організму і психіки людини на відповідні види навантаження, що виникає при невідповідності рівня його функціональних можливостей вимогам діяльності.

Така напруженість в діяльності рятувальників може проявлятися як в емоційному так і в операційному вигляді. Емоційна напруженість (тривога, турбота, страх та ін.) виникає в результаті дії негативних стрес-чинників (подразників), операційна - внаслідок складності виконуваної праці.

Нервово-психічна напруженість характеризується змінами функцій вегетативної нервової системи, що відображаються в показниках діяльності, серцево-судинної і дихальної систем, потовиділення, шкірно-гальванічної реакції, температури тіла і шкіри тощо. Чутливими показниками напруженості є зміни м'язового тону рук, електричної активності непрацюючих м'язів, швидкості рухових реакцій тощо. В таких станах відбувається звуження об'єму і порушення стійкості уваги, виникають помилки у відтворенні інформації.

Таким чином, все зазначене лише підтверджує необхідність введення до процесу спеціальної професійно-психологічної підготовки рятувальників формування та розвитку у них

стресостійкості до негативних чинників професійного середовища.

Як відзначає Р. Лазарус, при формуванні уявлень про реальну чи потенційну загрозу, складність ситуації, задіяні когнітивні процеси, які забезпечують інтеграцію й інтерпретацію інформації про суб'єктивно значимі події. Процес передбачення ситуації супроводжується вибіркоким відношенням до інформації і побудовою на її основі психічних образів ситуації, моделюванням особистісних поведінкових реакцій, що може сприяти зниженню емоційної напруги, почуття невизначеності, чи навпаки, посилювати негативні емоційні стани. Р.Лазарус і Р.Лаунер визначили стресову реакцію як продукт когнітивних процесів, типу мислення і оцінки ситуації, знання індивідуальних можливостей, ступеня навченості способам управління і поведінки в екстремальних ситуаціях.

В психології розроблено достатньо підходів і прийомів направлених на подолання негативних факторів професійної діяльності. Всі вони безпосередньо пов'язані з розвитком внутрішніх психічних і особистісних ресурсів - психічної саморегуляції, відповідних особистісних якостей, ефективних стратегій поведінки і подолання стресових ситуацій.

Аналіз літератури свідчить, що застосування методів психічної саморегуляції є досить ефективним і сприяє зниженню нервово-психічної напруженості і емоційних переживань в стресових ситуаціях, підвищенню емоційної і психофізіологічної стійкості індивіда до впливу на його психіку різноманітних негативних стрес-факторів, сприяє формуванню готовності фахівця до адекватного реагування на різноманітні екстремальні чинники професійного середовища [6].

Тому, з метою психопрофілактики наслідків негативного впливу професійного стресу, підвищення рівня стресостійкості фахівців рятувальних підрозділів нами розроблено тренінгову програму, пріоритетна роль в якій належить навчання рятувальників прийомам психічної саморегуляції і психічному самоконтролю фахівців в екстремальних умовах. Оскільки тренінгова програма передбачає корегування

Питання психології

стресостійкості рятувальників, то основними завданнями при її розробленні ми визначили:

1. Особистісна активність учасників тренінгу, яка покликана перебудувати неефективні способи реагування в стресогенних ситуаціях.

2. Навчання рятувальників контролю за їхніми емоційними станами.

3. Вироблення уміння використовувати адекватні форми "психологічного захисту" при складній (екстремальній) зовнішній ситуації.

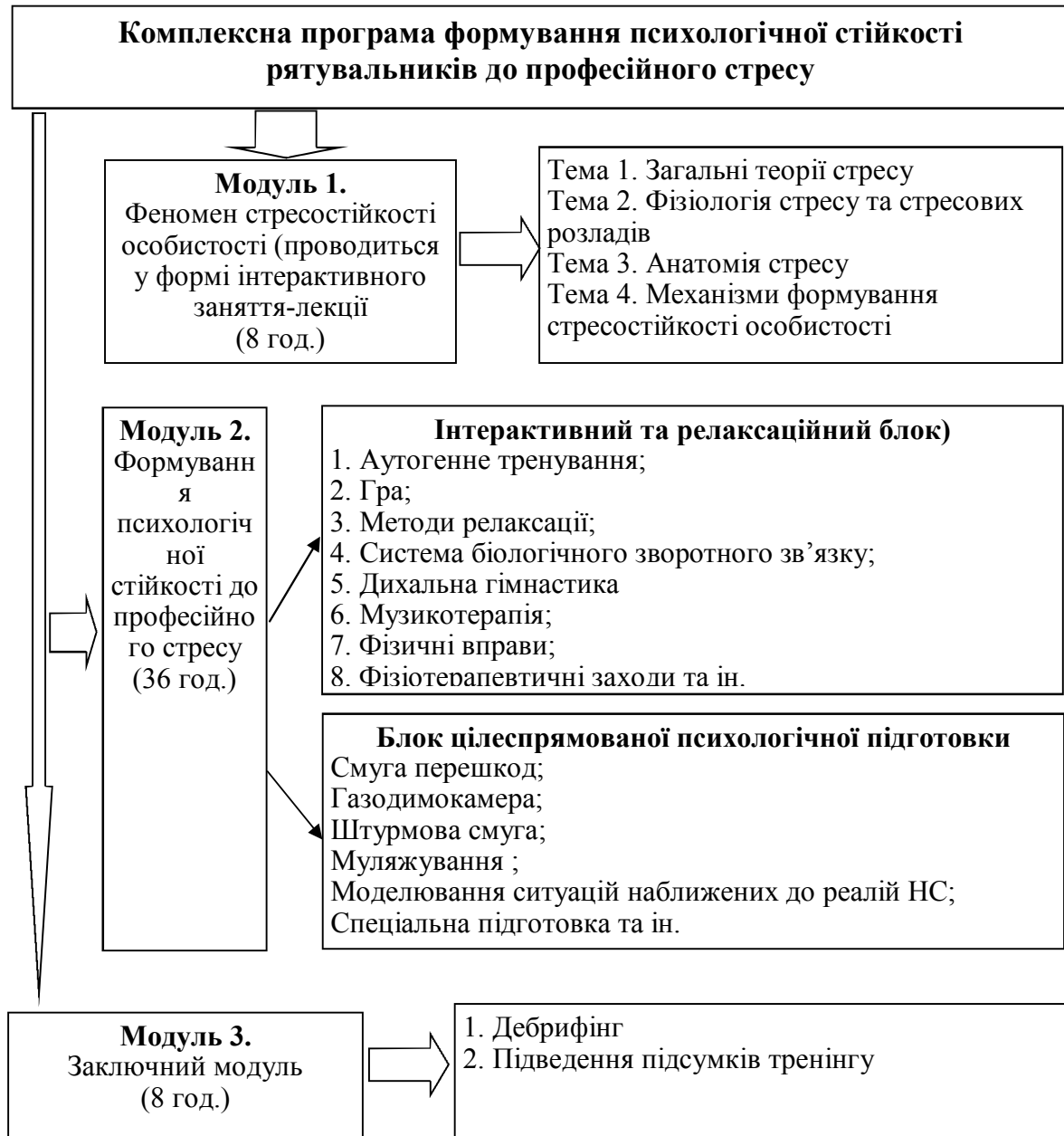


Рис. 1. Структурна схема Комплексної програми формування психологічної стійкості рятувальників

Під поняттям неефективного способу реагування на НС ми розуміємо адекватну поведінкову реакцію на стимул-подразник (в межах регламентованих умов професійної діяльності), але суб'єктивно оцінена як негативна і та, що викликає широке коло негативних емоцій, а також – неадекватні поведінкові ситуації, які можуть бути

викликані гіпертрофованими уявленнями про подій.

В основу підґрунтя розробки тренінгової програми лягли отримані результати експертного оцінювання й ранжування за значущістю професійно-важливих якостей рятувальників, що дало змогу розробити адекватне, відповідно до

порушеної проблеми, організаційно-методичне забезпечення формування стресостійкості рятувальників. "Комплексна програма формування психологічної стійкості до професійного стресу та корекції негативних психічних станів у рятувальників", структура якої наведена на рис. 1. Як видно із рис. 1 зазначена програма формування психологічної стійкості рятувальників до професійного стресу містить у своїй структурі 3 модулі:

Модуль №1. Феномен стресостійкості особистості. Проводиться у формі лекційних занять (8 - год.).

Теорія стресу – 2.

Фізіологія стресу – 2.

Анатомія стресу – 2.

Механізми формування стресостійкості особистості – 2.

Модуль 2. Тренінг. Формування психологічної стійкості до професійного стресу – 32 годин. Модуль складається із двох частин: Інтерактивний та релаксаційний блок, блок цілеспрямованої психологічної підготовки рятувальників.

Модуль 3. Дебрифінг. Допоміжні техніки (НЛП, активна рефлексія, моделювання проблемних ситуацій) – 8 год.

Загалом програма розрахована на 48 годин в інтервалі 6-ти денного тижня.

Навчання персоналу за допомогою тренінгу – це підстава до ефективного функціонування і процвітання організації, інтенсифікації самої діяльності і розвитку організації в цілому. Не випадково тренінгові технології в даний час є ефективним, визнаним у всьому світі засобом підготовки персоналу в різних сферах професійної діяльності. Свідомством цьому є існуюча система проведення тренінгів для різних категорій фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема поліцейських у ряді розвинених країн, зокрема в поліції Німеччини, Великобританії, США, Голландії, де створена система обов'язкового проходження поліцейськими комунікаційних, антистресових та інших тренінгів. Також система проведення тренінгів набуває свою популярність в таких країнах як Росія, Білорусія та ін.

За основу формування модульних блоків розробленої нами Комплексної програми ми брали надбання психологів Харківської психологічної школи, зокрема лабораторії екстремальної і кризової

психології Національного університету цивільного захисту (Л.А. Перелигіна, С.Ю. Лебедева, Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко, О.О. Назаров, Л.А. Гонтаренко та ін.).

Розроблена нами тренінгова програма призначена для навчання рятувальників навичкам свідомої саморегуляції своїх психічних станів, оволодіння методами зняття психологічної напруги за допомогою релаксаційних вправ. Крім того, у структурі тренінгу є блок призначений для розвитку й удосконалення індивідуальних якостей які обумовлюють підвищення рівня стійкості рятувальників до негативних чинників професійного стресу.

Отримані практичні результати підтвердили практичну цінність Програми, яка полягає в тому, що використання її дає змогу істотно вплинути на рівень працездатності, психічний та фізичний стан експериментальної групи рятувальників. Розроблена програма є обґрунтованим методичним засобом і може бути рекомендована для подальшого її впровадження в діяльність підрозділів ДСНС України та інших фахівців екстремальних видів професій.

Результати, одержані в ході дослідження, також можуть бути використані для підвищення ефективності відбору, адаптації, психологічного супроводження професійної діяльності фахівців рятувальних підрозділів в екстремальних умовах життєдіяльності.

У програмі показано можливі шляхи формування емоційної стійкості до впливу стрес-чинників в ході виконання професійних завдань, боротьби з негативними психічними станами, саморегуляції та релаксації.

Висновки

1. Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дає змогу сформулювати визначення психологічної стійкості рятувальників, під якою ми будемо розуміти динаміку стійких станів фахівця, як системи, при яких вона (система) здатна з певною ймовірністю ідентифікувати і блокувати зовнішні та внутрішні негативні впливи професійного середовища на психіку фахівця.

2. Серед основних соціально-психологічних детермінант, що впливають на психологічну стійкість працівників

Питання психології

рятувальників, в сучасних наукових підходах визначаються: особливості конкретної екстремальної ситуації; актуальний психофізіологічний стан фахівця; його життєвий та професійний досвід; навички та вміння, які необхідні для виконання завдань за призначенням.

3. Основними змістовими блоками, які визначають рівень загальної психологічної стійкості фахівця екстремального виду діяльності є: когнітивний, емоційний, поведінково-діяльнісний та комунікативний блоки. Їх розвиток може здійснюватися на основі розробленої програми формування психологічної стійкості рятувальників.

Література

1. Гонтаренко Л.О. Професіографічний аналіз діяльності працівників чергово-диспетчерської служби екстреного виклику МНС України: Автореф. дис. ... канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. – 2008. – 20 с.
2. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості. [Монографія]. / Валентина Миколаївна Крайнюк – К. : Ніка – Центр, 2007. – 432 с.
3. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: методическое пособие. – 2-е изд. доп. – М. : Психотерапия, 2007. – 336 с.
4. Миронець, С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації. Монографія. / С.М. Миронець, О.В. Тімченко – К. : ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.
5. Осьодло В.І. Психологія професійного становлення офіцера: [монографія]. / Василь Ілліч Осьодло – К. : ПП “Золоті ворота”, 2012. – 463 с.
6. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: Автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. – 2010. – 19 с.
7. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / 3 – е изд. – М. : Апрель Пресс, Психотерапия, 2010. – 576 с.

Synyshyna V. M. graduate student of the social studies department **TRAINING AS MEAN OF RESCUER STRESS RESISTANCE**

The article presents the results of expert assessment of occupational stress and self-rescue activities rescuers negative mental conditions affecting the psyche of a specialist in extreme conditions of life. According to the study author developed and offered to use a comprehensive program of formation stress rescuers GSCHS Ukraine, structure and summary of the program are given in the text.

The results of expert assessment of stress factors specific to rescuer professional activities are presented in the article. Rescuer self-assessment of negative psychic conditions influencing specialist's state of mind in extreme conditions is also depicted. A complex program of rescuers' stress resistance development and the structural elements and content of such program are substantiated.

Practical implementation of this program is described. Its aim is to develop and correct rescuer stress resistance to activities in extreme conditions. The program consists of three modules, namely personality stress resistance phenomenon which is a theoretical module; development of psychological resistance to professional stress which implies an interactive and relaxation module; rescuer-oriented psychological training which is aimed at behavior patterns and self-regulation in extreme conditions. A debriefing is anticipated in the final part.

Key words: rescuer stress resistance, rescue, self-assessment, peer assessment, the State Service of Ukraine on Emergencies (GSCHS).